Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Mi hijo de los 6 a los 11 años: la edad escolar

EL DESARROLLO NORMAL

¿Qué es lo que hace un niño a esta edad?

- Comienza a tener ideas propias. Es más autónomo.
- Aumenta su interés por los demás y su entorno.
- Se pregunta por el funcionamiento de las cosas. Comienza a entender ideas complejas.
- Aprende las normas, exigencias y valores de la sociedad.
- Le importa la opinión y el reconocimiento de los otros.
- Son capaces de manejarse bien en casa y en el colegio.
- Tiene mayor interés por hacer amigos. Se separan por sexos.
- Tiene un lenguaje fluido y estructura bien las frases.
- Aumenta su fuerza y sus habilidades motoras.

HIGIENE Y PUERICULTURA

¿Cómo se mantiene la higiene a esta edad?:

- La ducha o baño debe ser diario. Realizarla tras practicar deporte.
- Enseñe al niño a lavarse las manos antes de las comidas y tras ir al baño.
- El niño debe ir al servicio de forma regular, preferiblemente a la misma hora, todos los días.
- Se animará al niño a realizar un deporte elegido por él mismo.

¿Cómo debo protegerle del sol?

Evitar exposición solar en las horas centrales del día (verano: de 12 a 16 horas). Utilizar protector solar factor igual o superior a 15 y resistente al agua. Aplicarlo unos 20-30 minutos antes de la exposición al sol y renovarlo cada 2 horas. Utilizar ropa que cubra la piel.

LA ALIMENTACION

¿Qué tiene que comer?

- Se potenciará el consumo de cereales y legumbres, aumentando primeros platos y disminuyendo la ración de carne o pescado.
- Administrar más pescado que carne. Utilizar carnes magras, retirar la grasa visible previa a ser cocinada.

- Tomar 2-3 piezas de fruta al día.
- Consumir verduras a diario.
- Evitar los alimentos precocinados y los fritos. Cocinar con poca sal. Utilizar aceite de oliva o girasol.
- No le de chucherías, bollería industrial, snacks ni refrescos azucarados que carecen de beneficios nutritivos.
- Los niños deben tomar medio litro de leche o derivados al día.
- Acostumbre al niño a levantarse con tiempo para desayunar. Ofrecer cereales, fruta y lácteos.
- La pirámide de la alimentación es un método sencillo de enseñar a los niños una dita saludable, que se adapta perfectamente a la dieta mediterránea (figura 1).
- No le obligue a comer, respete su apetito.

Figura 1: Pirámide de alimentación Tomada de estrategia NAOS, *Ministerio de Sanidad y Consumo*

SALUD BUCODENTAL

¿Cómo debe cuidar sus dientes?

- No se olvidará el cepillado dental después de las comidas.
- Utilizar pasta con flúor. Enjuagues con flúor una vez al día (mejor por la noche) con colutorio de flúor al 0,05%.
- Evitar comer dulces, chucherías y bebidas azucaradas por el riesgo de caries.
- Acudir al dentista (programa de salud buco dental) a los 6 años de edad.

EL SUEÑO NORMAL

¿Cuánto tiempo debe dormir un niño en edad escolar?

Es recomendable establecer horarios de sueño y descanso. A esta edad un niño duerme un promedio de 8 a 10 horas y ya no suele echar siesta.

COMO ES SU AFECTIVIDAD

Desarrollo psicológico y emocional del niño escolar

- Estimule su autonomía en la realización de cosas cotidianas. Implíquele en las tareas domésticas.
- Deben aprender las normas y reglas. Ponga pocas normas, breves, claras, exponiendo la sanción justa, acorde con la infracción realizada. Cumpla dicha sanción si se ha transgredido la norma. Establezca límites negociándolos.
- Permita que participe en decisiones familiares.
- Vigile como se maneja en el colegio, con los amigos y ante situaciones de estrés. Ayude a superar las dificultades escolares o de relación con unos fuertes lazos afectivos.
- Ayúdele a organizar su tiempo: estudio, deporte, juego, televisión, dispositivos electrónicos... Haga pactos con él.
- Deje que desarrolle sus propios intereses: deportes, música, lectura, elegir sus amigos. Fomente el deporte y la lectura. Limite los dispositivos electrónicos.
- No le comparare con sus hermanos ni con otros niños.
- Escuche y dialogue; esté disponible para que le cuente sus problemas.
- Muéstrese orgulloso cuando cumpla sus tareas.
- Conteste a sus preguntas sobre sexo. Enséñele que hay partes privadas que deben ser respetadas por los demás.

Os aconsejamos leer: Decálogo para una Infancia feliz

PREVENCION DE ACCIDENTES

Cuidado con los accidentes. ¿Cómo evitarlos?:

- Cuide la práctica deportiva. Es importante aprender a nadar. Evitar tirarse de cabeza a la piscina. Realizar deportes como bicicleta y patines, con casco.
- Enseñe a su hijo normas de educación vial.
- Los niños deben utilizar cojín elevador de los 6 a los 12 años (22 a 36 kilos o hasta 135 centímetros) para poder utilizar el cinturón de seguridad del adulto. No le coloque en el asiento delantero.
- Explique a su hijo los peligros del hogar: enchufes, productos de limpieza, etc...
- Debe saber el nombre completo de sus padres, dirección y teléfono.
- Enséñele que no debe aceptar nada de extraños ni irse con ellos.

OTROS CONSEJOS IMPORTANTES EN ESTA ETAPA

¿Qué problemas pueden surgir?

- Pueden tener falta de motivación para realizar tareas escolares. Debemos motivarlos y enseñarles a disfrutar de lo que aprenden y recalcarles lo importante que es tener una educación.
- Se ha de cuidar un eventual fracaso escolar. Es fundamental el apoyo del núcleo familiar. Se debe hablar con el profesor para ver si hay algún problema académico o social. Refuerce la autoestima mediante su aprobación y apoyo.
- Las alteraciones en el habla: tartamudeo, inversiones...deben ser consultadas.
- Las situaciones de “acoso” ente ellos son frecuentes. El cariño/apoyo en casa les ayuda a superarlo.

- Entre los 9-11 años (preadolescencia) pueden demostrar disconformidad ante las decisiones de sus padres y solicitar más independencia. Procuraremos establecer pactos.
- Si aún moja la cama, consulte con su pediatra.
- Prevenga hábitos tóxicos no fumando ni tomando alcohol en su presencia.

REVISIONES Y VACUNAS

¿Necesita alguna vacuna?

Si no ha pasado la varicela y no tiene puesta esta vacuna (que es opcional en muchas Comunidades) pregunte a su pediatra sobre la conveniencia de ponérsela.

¿Cuándo es la próxima visita?

La próxima revisión es a los ..... años.

En esta exploración se revisará su calendario vacunal y se pondrán las vacunas que le correspondan. Se valorará su peso, talla y tensión arterial. Los dientes y su higiene. Se le auscultará. Se valorará su visión y audición. Su desarrollo psicomotor. Sus progresos escolares. La relación con otros miembros de la familia y con los compañeros y profesores.

No olvide llevar su cartilla de salud y el libro de vacunas. Explique al niño lo que se le va a hacer.

Para saber más...

- Prevención en la infancia. Programa de Atención al niño. Área 6 de Atención Primaria. Madrid
- Healthychildren.org. Página de la Academia Americana de Pediatría destinada a la salud de la infancia
- FAMIPED. Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)
- Brightfutures. Guía para las familias. Sugerencias para que los bebés, niños y adolescentes crezcan sanos.

Fecha de publicación: 20-12-2011

Autor/es:

- Ruth García Martínez de Bartolomé. Pediatra. Centro de Salud "Valle de la Oliva". Majadahonda (Madrid)
- Mª Carmen Ramos Ramos. Pediatra. Centro de Salud "Cerro del Aire". Majadahonda (Madrid)

BY NC ND